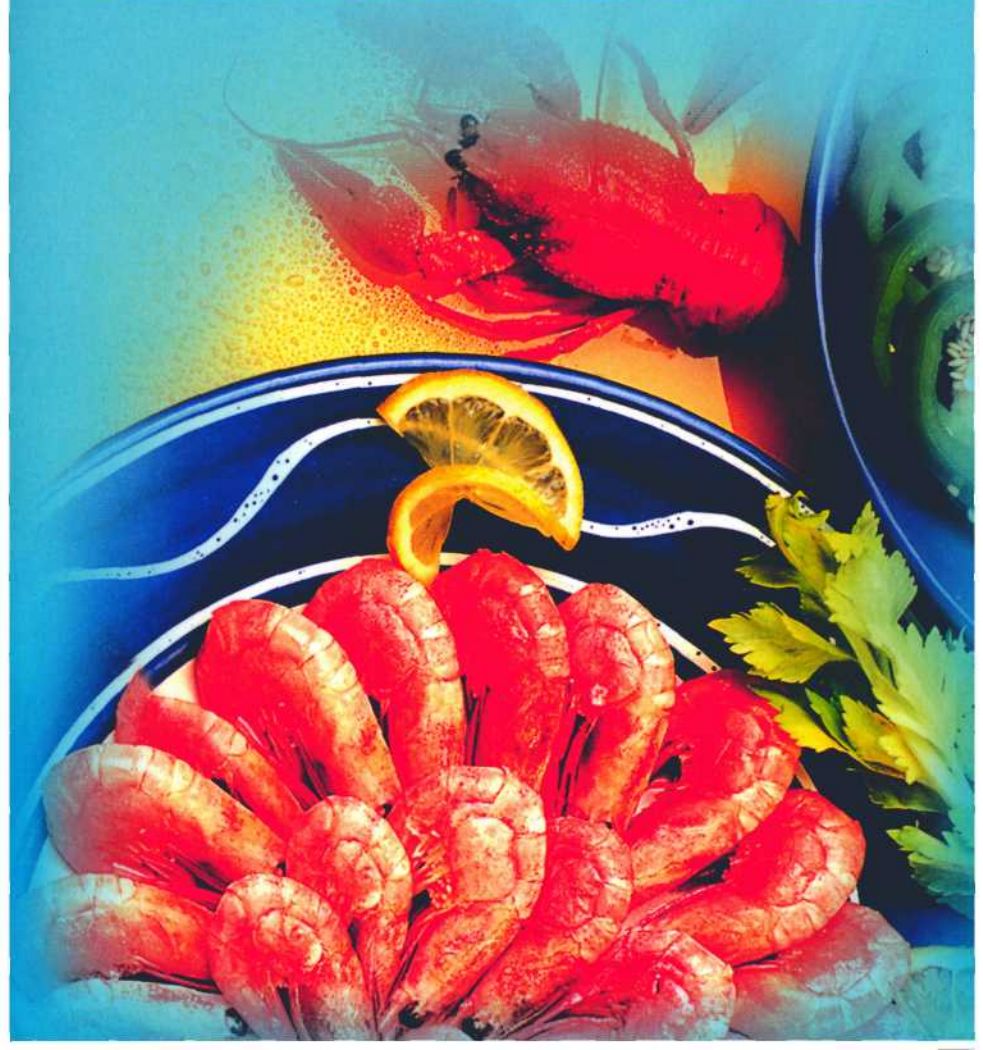
Поваренок

Готовим НА ПАРУ



Готовим на пару

Содержание

4. Баклажаны тушеные
5. Брюссельская капуста
6. Паровая морковь
7. Шампиньоны по-итальянски
8. Помидоры, фаршированные рисом
9. Рататуй
10. Рагу из болгарского перца и грибов
11. Баклажанная икра
12. «Ежики» овощные
13. Курица, запеченная с овощами
14. Картофельные галушки
15. Пшенная каша с мясом курицы
16. Болгарский перец по-венски
17. Говядина, тушенная с овощами
18. Утка, тушенная в сметане
19. Тушеные окорочка по-грузински
20. Куриные ножки, тушенные в остром соусе
21. Куриная печень в томатном соусе
22. Свинина, тушенная с овощами
23. Свинина, тушенная с грибами
24. «Ежики» мясные
25. Ленивые пельмени
26. Голубцы с мясом
27. Пельмени
28. Рыбные зразы под сливочно-винным соусом
29. Осетровая рыба отварная с уксусной подливкой
30. Креветки с чесноком
31. Фаршированные кальмары

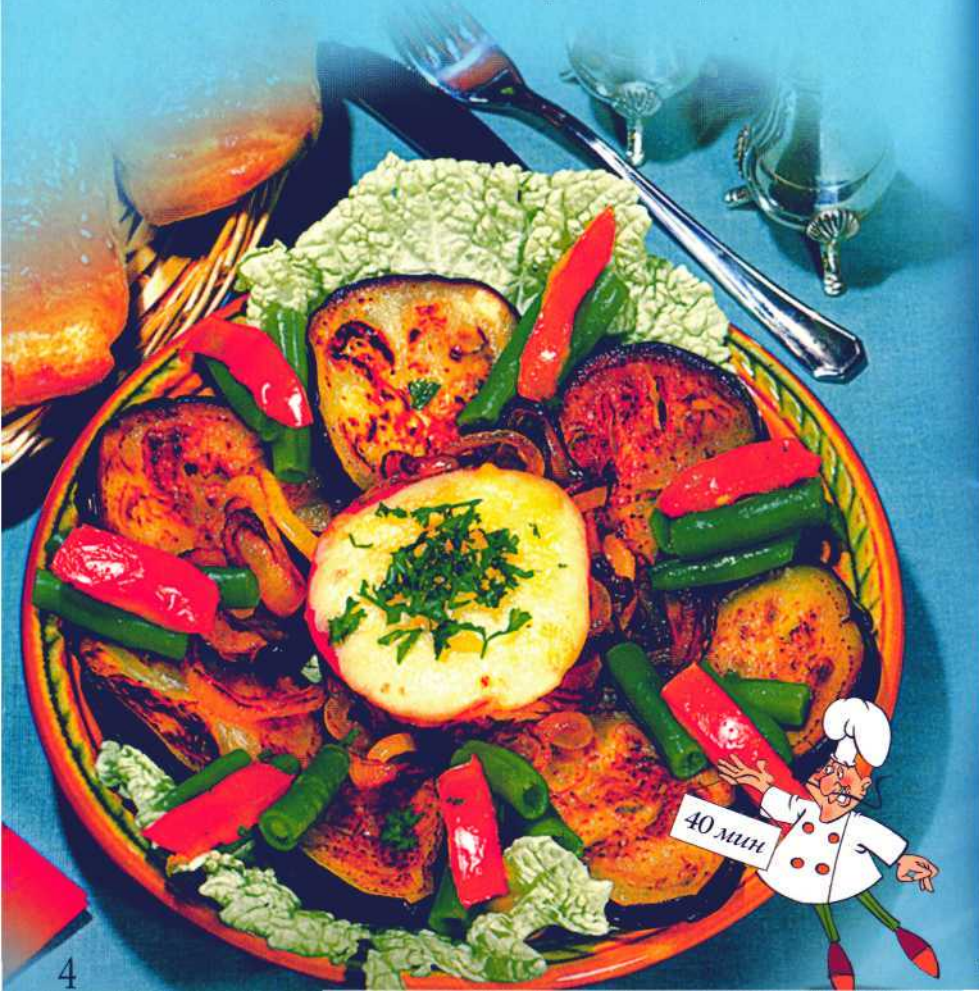
Баклажаны тушеные

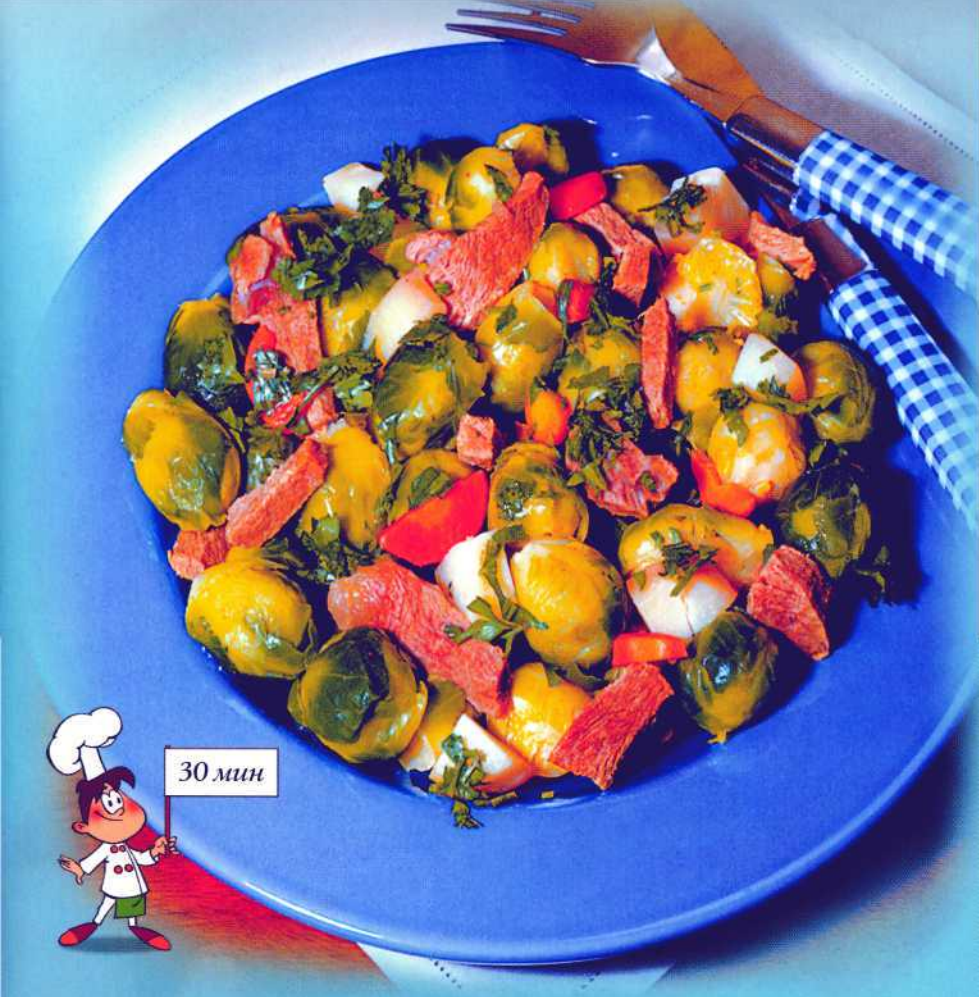
- *1 кг баклажанов*
- *соль*
- *200 мл воды*
- *70 г пшеничной муки*
- *50 г маргарина*
- *300 мл сметаны*
- *зелень петрушки*

Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся овощи, улучшают их вкус.

Подготовленные баклажаны нарезать кружочками. Положить баклажаны на 5 минут в горячую подсоленную воду, откинуть на сито, посолить, обвалять в пшеничной муке. Обжарить баклажаны на сковороде с жиром с обеих сторон.

Затем баклажаны положить в пароварку, добавить воду, нагреть, добавить сметану, закрыть крышкой и тушить 30 минут.





Брюссельская капуста

- *400 г брюссельской капусты*
- *400 г картофеля*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *2 ломтика ветчины*
- *2 ст. ложки масла*
- *соль*
- *зелень лука и петрушки*

Подготовленную брюссельскую капусту разделить на кочешки, вместе с картофелем положить в пароварку и готовить 20—25 минут, затем мелко нарезать.

Лук и морковь вымыть, почистить, мелко нашинковать и спассеровать.

Компоненты соединить, добавить нарезанную ветчину.

Все тщательно перемешать, заправить специями и вновь перемешать.

Блюдо украсить зеленью.

Паровая морковь

- *6–8 штук моркови*
- *1 ч. ложка размягченного сливочного масла*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1/4 пучка петрушки*
- *соль*
- *свежемолотый перец*

Морковь разрезать на кружочки. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить внутрь морковь, накрыть крышкой и варить, пока морковь не станет чуть мягкой, но хрустящей. Переложить ее на блюдо. Добавить рубленную петрушку, масло и лимонный сок. Перемешать, посолить, поперчить.

Повар и поваренок

Морковь сохранит свой цвет, если в воду, где она варится, добавить щепотку соли.

Шампиньоны по-итальянски

- *700—800 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *200 г плавленого сыра*
- *100 г сухарей панировочных*
- *6—7 ст. ложек сметаны*
- *3—4 ст. ложки растительного масла*
- *20 г сливочного масла*
- *2 ч. ложки сушеного базилика*
- *приправа карри*
- *черный молотый перец*
- *соль*

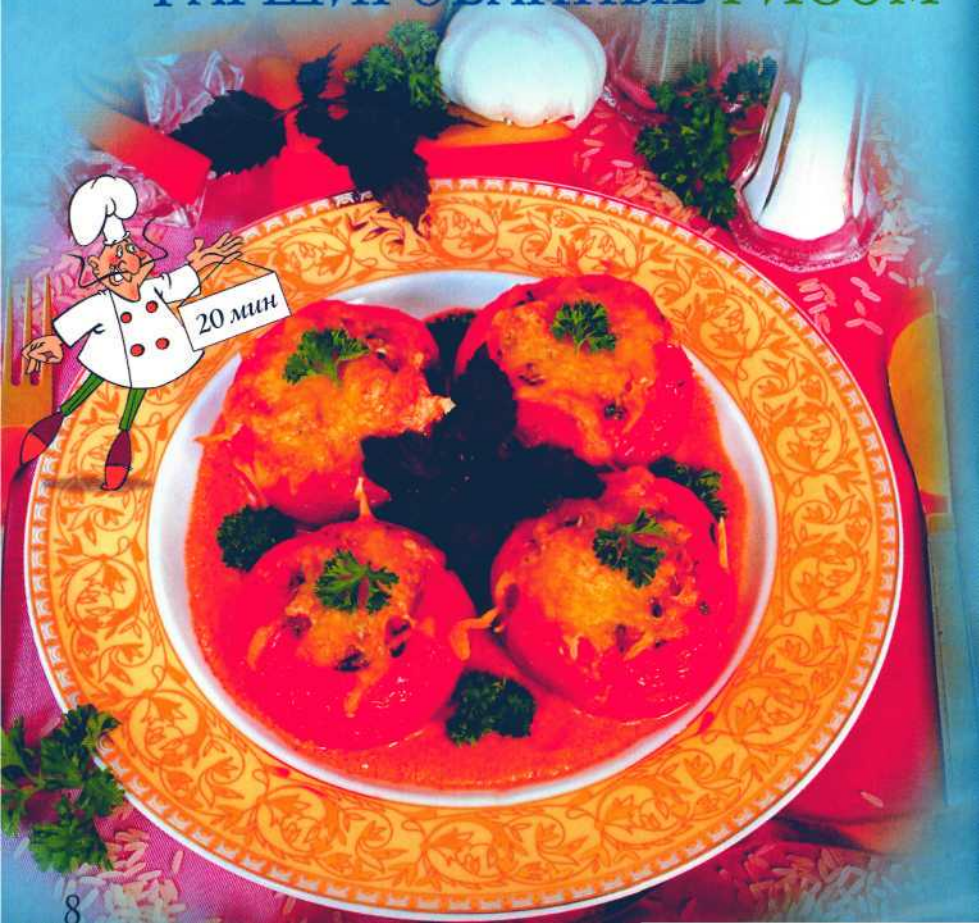
Яйцо сварить вкрутую. Грибы очистить, отделить шляпки от ножек. Ножки грибов нарезать. Лук и яйцо нарезать. Часть зелени нарубить. 100 г сыра измельчить, оставшийся нарезать кружочками.

Лук, ножки грибов, яйцо, сыр и зелень выложить в пароварку, посолить, поперчить, посыпать базиликом, добавить сухари. Влить растительное масло. Готовить в течение 15 минут. Нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить в пароварку, залить сметаной. Сверху положить кружочки сыра. Готовить в течение 15 минут. Готовые грибы выложить, украсить веточками оставшейся петрушки.

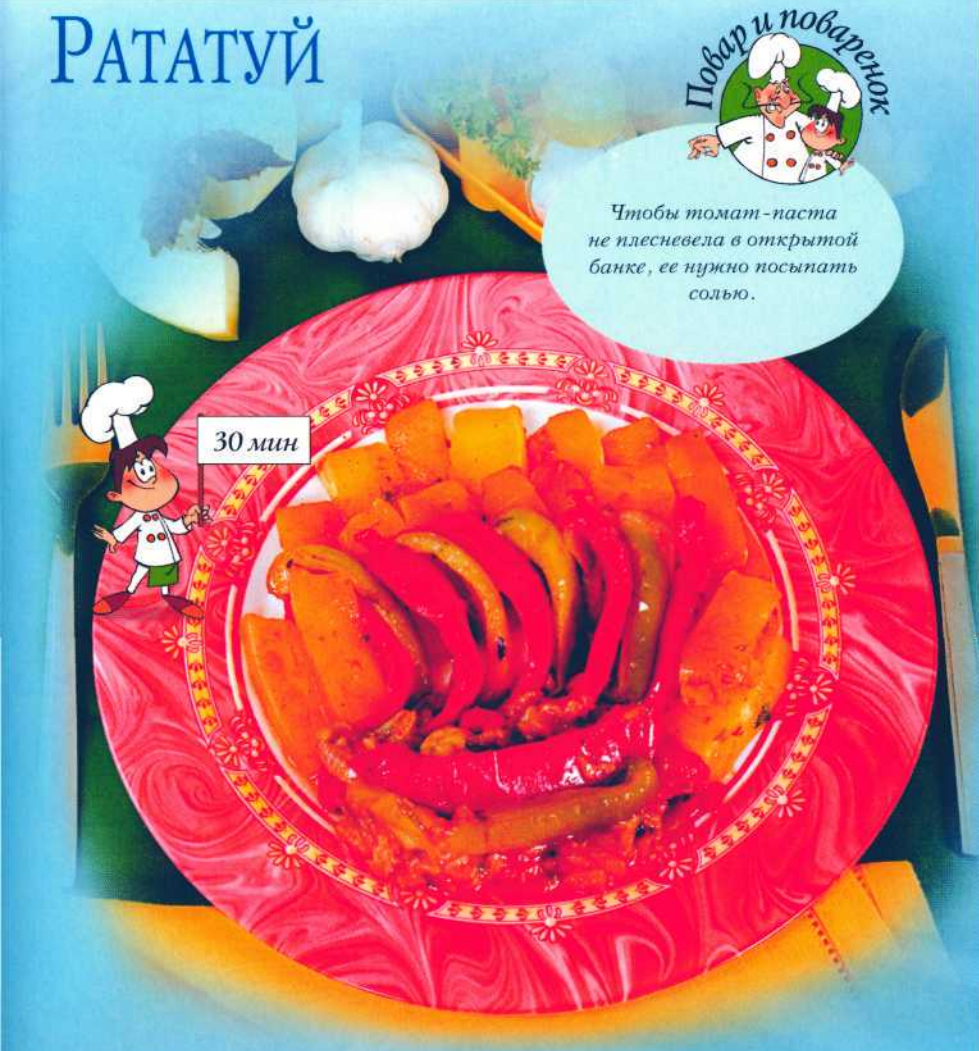
- *6–8 помидоров*
- *100–150 г риса*
- *150–200 г сыра*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100–150 мл куриного бульона*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1/2 ч. ложки куркумы*
- *приправа для овощей*
- *соль*

Рис промыть.
Из томатов вынуть мякоть.
Зелень петрушки нарубить.
Чеснок нарезать, смешать с зеленью петрушки, добавить мякоть помидоров.
Выложить в пароварку с разогретым растительным маслом, тушить в течение 3–5 минут.
Добавить рис, влить бульон, посыпать куркумой, приправой, посолить, тушить до полуготовности.
Смешать с 70 г сливочного масла.
Сыр натереть на крупной терке.
Помидоры наполнить приготовленной начинкой, уложить в пароварку, посыпать тертым сыром, готовить 15 минут.

Помидоры, фаршированные рисом



Рататуй



- *1 баклажан*
- *2 клубня картофеля*
- *3 помидора*
- *2 стручка болгарского перца*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *100 г томата-пасты*
- *8—10 ст. ложек растительного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *приправа для овощей*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Картофель нарезать брусочками. Баклажаны и болгарский перец нарезать полукружьями. Помидоры нарезать дольками. Лук и чеснок нарубить. Зелень петрушки нарезать. Баклажан, помидоры, лук, чеснок, болгарский перец, картофель выложить в пароварку, тушить в течение 5—7 минут. Добавить томатную пасту, приправу, поперчить, посолить. Тушить в течение 20—25 минут. Овощи выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом.

Рагу из болгарского перца и грибов

- *4 стручка болгарского перца*
- *200 г свежих грибов*
- *3 помидора*
- *1 луковица и огурец*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *приправа для овощей*
- *мускатный орех*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Грибы нарезать ломтиками.
Болгарский перец — полукольцами.
Мякоть помидоров нарезать дольками.
Грибы и нарубленный лук выложить в пароварку, полить растительным маслом, посолить, поперчить.
Добавить болгарский перец, помидоры.
Посыпать приправой, мускатным орехом, готовить в течение 15 минут.
Рагу выложить на тарелку, украсить кружочками огурца и веточками петрушки.

Баклажанная икра

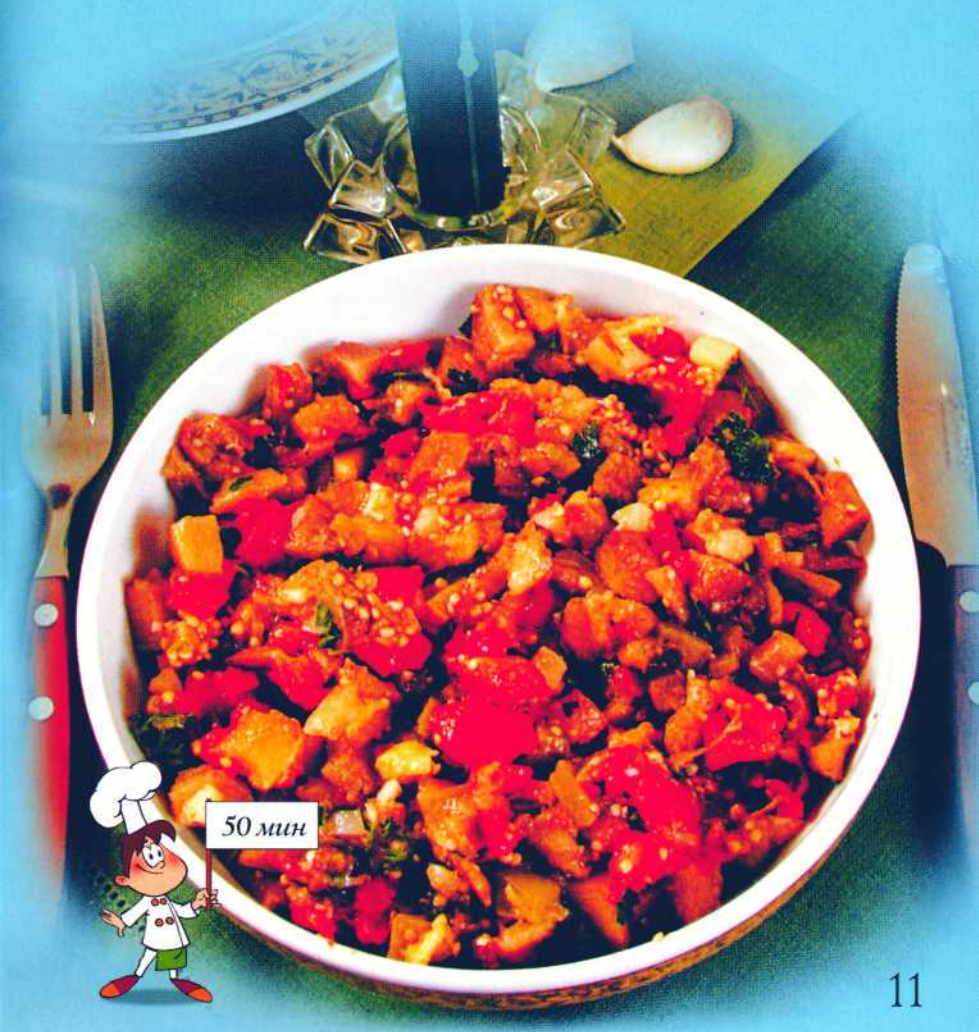
- *2 крупных баклажана*
- *3 помидора*
- *2 стручка болгарского перца*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *кориандр*
- *соль*

Баклажаны нарезать кубиками. Из перца удалить семена и нарезать кусочками. Лук, морковь, чеснок мелко нарезать.

Помидоры нарезать кубиками. Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и мякоть помидоров выложить в емкость, посолить, посыпать кориандром, измельченной зеленью, добавить растительное масло и перемешать.

Овощную смесь тушить на пару в течение 45 минут.

Перед подачей к столу икру выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.



«Ежики» овощные

- *100 г грибов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 маленький цуккини*
- *1 пучок зелени*
- *200 г риса*
- *1 яйцо*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *50 г томатного соуса*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовленные грибы мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Цуккини нарезать мелкой соломкой, лук нашинковать. Обжарить на растительном масле морковь и лук.

Смешать рис с подготовленными овощами и грибами, посолить, поперчить, добавить яйцо, скатать шарики, поместить в пароварку. Добавить в блюдо томатный соус и тушить 10—15 минут. К столу подавать, украсив зеленью.

Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, подсоленной водой.

Курица, запеченная с овощами

- *1/2 тушки курицы*
- *300 г цуккини*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 болгарский перец*
- *2 помидора*
- *100 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки сметаны*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

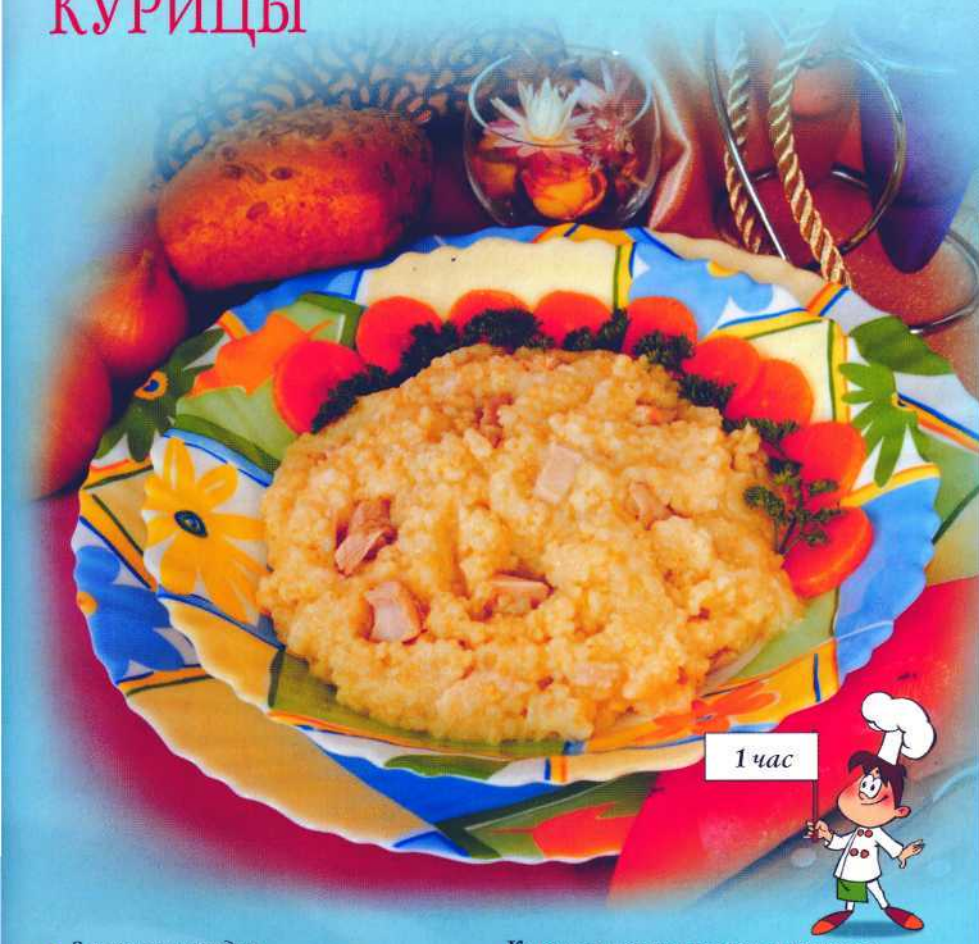
Мясо курицы нарезать кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в пароварку. Морковь, лук, болгарский перец и цуккини нарезать кубиками. У помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной. Готовить на пару 35—40 минут. Подавать к столу в горячем виде.

- *750 г картофеля*
- *100 г крахмала*
- *120 г муки*
- *2 яйца*
- *мускатный орех*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом, посыпать рубленой зеленью.

Картофельные галушки

Пшенная каша с мясом курицы



- *2 куриные грудки*
- *200 г пшенной крупы*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *2 луковицы*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *зелень петрушки*
- *лавровый лист*
- *1 бутон гвоздики*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Морковь и корень петрушки нарезать.

Куриные грудки варить в течение 45 минут, мясо отделить от костей, нарезать ломтиками.

Бульон довести до кипения, добавить пшенную крупу. Варить в течение 20 минут.

Оставшуюся луковицу мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить ломтики куриного мяса, готовить в пароварке в течение 5 минут.

Мясо и лук смешать с пшенной кашей.

Добавить сливочное масло, украсить веточками петрушки.

Болгарский перец по-венски

- *4—6 стручков болгарского перца*
- *200 г консервированной фасоли*
- *100 г маринованных грибов*
- *1 луковица*
- *1 стручок горького перца*
- *150 г сливочного масла*
- *100 г плавленого сыра*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 пучок зеленого лука*
- *50 мл белого вина*
- *100 г панировочных сухарей*
- *приправа для овощей*
- *приправа карри*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Болгарский перец разрезать вдоль и пополам. Репчатый лук и горький перец нарубить. Грибы и плавленый сыр нарезать. Зеленый лук нарубить. Репчатый лук, горький перец, грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить. Добавить зеленый лук и фасоль. Тушить в течение 10 минут, положить плавленый сыр, нагреть. Половинки перцев нафаршировать приготовленной смесью. Сливочное масло взбить, добавить карри, соль, перец, вино. Соус нагревать 10 минут. Половинки перца выложить в пароварку, полить соусом, готовить 5 минут.

Говядина, тушенная с овощами

- *200 г говяжьего филе*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 г шампиньонов*
- *1 помидор*
- *5 ст. ложек сметаны*
- *50 г томатной пасты*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа*
- *листья салата для украшения*

Очистить картофель, морковь, лук и грибы. Мясо нарезать кубиками и обжарить на масле. Смешать сметану с томатной пастой. Нарезать морковь кусочками, картофель — кубиками и обжарить на масле. Грибы нарезать кусочками, помидор — кубиками, зелень укропа нашинковать. Подготовленные ингредиенты сложить в пароварку, посолить, поперчить, залить смесью сметаны и томатной пасты и тушить 30—35 минут. К столу подавать, украсив листьями салата.

Утка, тушенная в сметане

Мясо старой птицы будет мягким, если за час до приготовления опустить его в воду с лимоном.

- *600 г утиного мяса с костями*
- *1 большое яблоко*
- *1 луковица*
- *150 мл мясного бульона*
- *7 ст. ложек сметаны*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень для украшения*

Утиное мясо нарезать порционными кусками.
Луковицу очистить. Удалить у яблока сердцевину, нарезать крупными кубиками. Аналогичным образом нарезать лук. Обжарить на растительном масле куски утки до образования золотистой корочки, добавить лук и яблоко, жарить 3—5 минут.
Залить утку бульоном, выложить в пароварку, тушить 10—15 минут, затем добавить сметану, соль, перец и тушить до готовности. Подать на стол, украсив зеленью.

40 мин

Тушеные окорочка по-грузински

- *3 куриных окорочка*
- *100—150 г чернослива*
- *4 помидора*
- *2 луковицы*
- *2 зубчика чеснока*
- *100—150 мл красного вина*
- *5—7 ст. ложек растительного масла*
- *1 стручок горького перца*
- *1 яблоко*
- *1/4 ч. ложки молотого тмина*
- *1/4 ч. ложки молотого кориандра*
- *листья салата*
- *приправа для птицы*
- *перец красный молотый*
- *соль*

Перец пропустить через мясорубку. Яблоко протереть. Лук нарезать полукольцами, чеснок нарубить. Протертые помидоры смешать с яблочным пюре, горьким перцем. Добавить кориандр, тмин, чеснок, лук, соль. Нагревать на слабом огне. Окорочка посыпать приправой. Выложить в пароварку. Добавить приготовленный соус, влить вино. Положить предварительно замоченный чернослив. Тушить в течение 20—25 минут. Тушеные окорочка и чернослив выложить на листья салата, полить оставшимся соусом.

Куриные ножки, тушенные в остром соусе

- *4 – 6 куриных ножек*
- *3 помидора*
- *1 стручок горького перца*
- *3 луковицы*
- *2 ст. ложки 3%-ного уксуса*
- *4 зубчика чеснока*
- *7 ст. ложек оливкового масла*
- *150 г риса*
- *70 г сливочного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Горький перец пропустить через мясорубку вместе с двумя зубчиками чеснока. Оставшийся чеснок нарубить. Оливковое масло смешать с уксусом, добавить смесь горького перца и чеснока, соль.

Лук и помидоры нарезать. Выложить в пароварку, сверху положить куриные ножки, посыпать перцем, залить соусом. Тушить в течение 30—40 минут. Рис варить до готовности, смешать с оставшимся сливочным маслом.

Зелень петрушки смешать с рубленым чесноком.

Куриные ножки, помидоры и лук выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать рисом.

Куриная печень в томатном соусе

- *400 г куриной печени*
- *150 г томатной пасты*
- *200 г сыра*
- *150 г риса*
- *100 г масла сливочного*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 пучок зелени укропа и петрушки*
- *1/4 ч. ложки молотой гвоздики*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Рис отварить в подсоленной воде. Печень нарезать кусочками, выложить в пароварку, готовить в течение 5—7 минут. Томатную пасту смешать с размягченным сливочным маслом, помешивая, довести до кипения. Добавить молотую гвоздику, поперчить. Печень залить томатным соусом. Тушить в течение 7—10 минут. Сыр натереть. Рис разогреть, перемешивая с оставшимся сливочным маслом и сыром. Зелень петрушки нарезать. Рис и печень выложить на тарелку. Посыпать зеленью петрушки, украсить веточками укропа.

Свинина, тушенная с овощами

- *300 г филе свинины*
- *1 помидор*
- *1 луковица*
- *3 разных по цвету болгарских перца*
- *1 морковь*
- *50 г растительного масла для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень*

Свинину нарезать кусочками и слегка обжарить на масле, морковь и лук очистить. Помидор нарезать кусочками. Морковь нарезать брусочками. Нашинковать лук и болгарский перец. Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в пароварку, посолить, поперчить, потушить на слабом огне в течение 20 минут. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Свинина, тушенная с грибами

- *300 г свинины*
- *300 г свежих грибов*
- *3 луковицы*
- *2 стебля лука-порея*
- *50 мл крепленого вина*
- *50 г сливочного масла*
- *3 клубня картофеля*
- *5 ст. ложек майонеза*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *1 ч. ложка семян кунжута*
- *1/4 ч. ложки молотого шафрана*
- *лавровый лист*
- *приправа для свинины*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Свинину нарезать кубиками. Грибы и лук нарезать ломтиками. Грибы смешать с мясом и луком, посолить, посыпать приправой, залить вином, оставить на 15 минут. Картофель очистить, залить водой, добавить лавровый лист, соль, варить до готовности. Лук-порей нарезать кружочками. Смесь грибов, мяса и лука готовить на пару в течение 20 минут. Добавить томатную пасту, молотый шафран. Готовое блюдо посыпать кунжутом, украсить луком-пореем. Рядом выложить картофель, полить его майонезом, посыпать молотым перцем.

«Ежики» мясные

- *400 г говядины*
- *40 г риса*
- *125 мл воды*
- *40 г сливочного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*

Мясо вместе с чесноком пропустить через мясорубку. Рис положить в поддон для круп и залить водой. Поставить поддон в пароварку и держать рис 6—8 минут (до полуготовности). В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать.

Добавить холодный рис и смешать с фаршем. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 15—20 минут. Тефтели подавать, полив растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Ленивые пельмени

- *300 г говядины*
- *200 г жирной свинины*
- *4 луковицы*
- *4 моркови*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *300—400 г муки*
- *200 мл молока*
- *1 яйцо*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 ломтика батона*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Чеснок натереть на терке. Батон замочить в 100 мл молока. Говядину и свинину кусками пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, смешать с чесноком и батоном.

Замесить тесто из муки, яйца, молока, соли и оставить его в теплом месте на 20 минут. Лук нарезать. Морковь натереть.

Лук и морковь смешать. Тесто раскатать тонким пластом, выложить сверху фарш и половину смеси моркови и лука. Тесто свернуть рулетом. Изделие выложить в пароварку. Тушить в течение 20—30 минут.

Голубцы с мясом

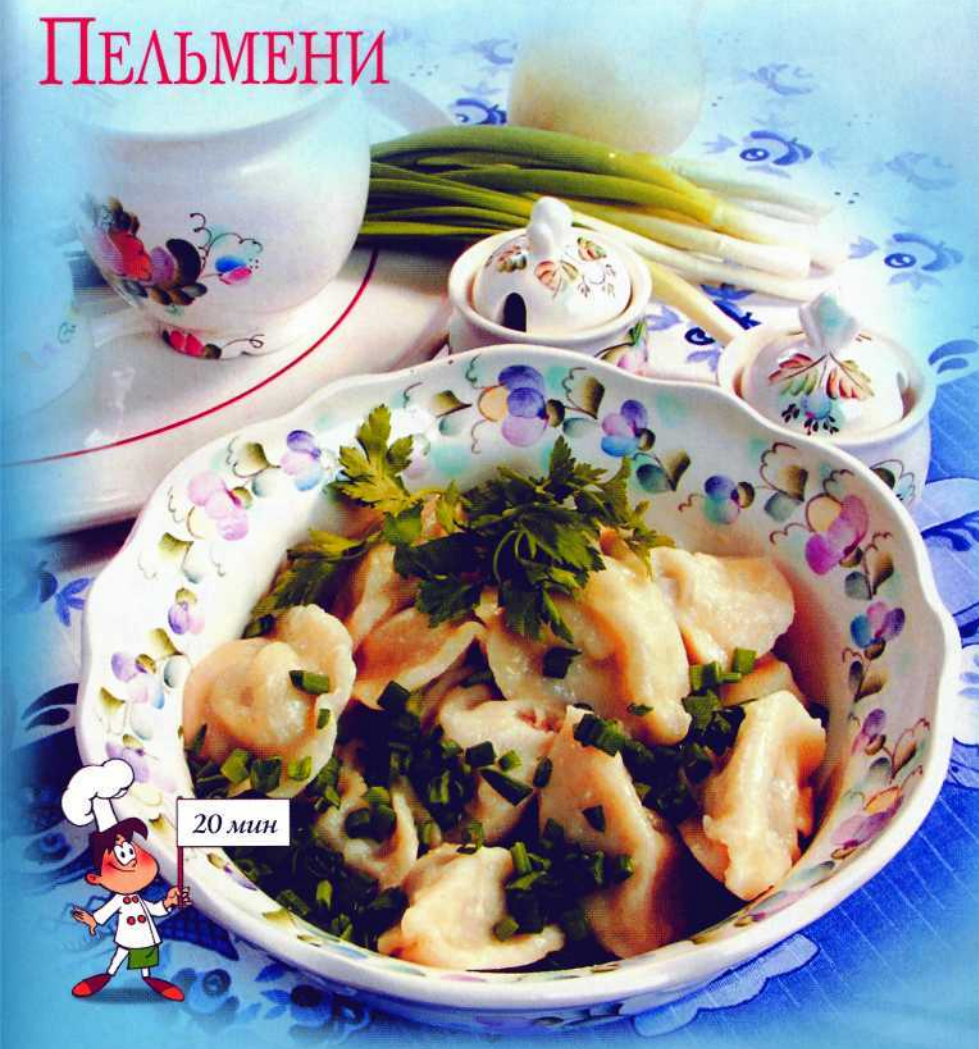
- *1 небольшой кочан свежей капусты*
- *800 мл мясного бульона*
- *5 ст. ложек сметаны*
- *зелень*

Для начинки:

- *200 г мясного фарша*
- *1 луковица*
- *2—3 ст. ложки сала*
- *1/2 стакана молотых сухарей*
- *1/2 стакана риса*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 яичных желтка*
- *перец*
- *соль*

Приготовить начинку: пропустить через мясорубку сало и лук. Добавить в фарш сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец и соль. Все тщательно перемешать. Кочан капусты очистить и положить в пароварку на 5—7 минут. Затем отделить листья, положить на каждый по 1 столовой ложке начинки, завернуть в виде трубочек. Уложить голубцы в поддон и залить бульоном. Дать ему вскипеть, добавить сметану и тушить 20—25 минут. Перед подачей украсить зеленью.

Пельмени



- *200 г свинины*
- *200 г говядины*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 1/2 стакана муки*
- *1 яйцо*
- *3—4 ст. ложки сметаны*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *зеленый лук*
- *петрушка*

Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить 1—2 ст. ложки воды, перец, соль и все перемешать. В муку влить 1/4 стакана воды, яйцо, положить соль и замесить тесто. Раскатать его тонким слоем и вырезать выемкой кружочки. Положить на каждый по шарику приготовленного фарша. Края кружков соединить. Пельмени положить в пароварку и готовить 10—15 минут. Затем пельмени выложить на блюдо и полить их растопленным маслом (или сметаной), посыпать рубленой зеленью.

Рыбные зразы под сливочно-винным соусом

- *1 кг свежей рыбы*
- *300 г грибов*
- *1 луковица*
- *3 яичных желтка*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *500 мл рыбного бульона*
- *4 ст. ложки сливочного масла*
- *3 ст. ложки белого сухого вина*
- *3 ст. ложки сливок*
- *1 ст. ложка пшеничной муки*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Грибы и лук нарезать ломтиками. Зелень измельчить. Нарезать рыбное филе, посолить и поперчить. Смешать грибы с луком и частью зелени, посолить и обжарить в 2 столовых ложках сливочного масла. На ломтик рыбы положить грибной фарш, свернуть. Выложить в емкость. Добавить бульон и тушить. Смешать растопленное масло, муку, соль и рыбный бульон. Добавить вино, сливки, лимонный сок, взбитые желтки и довести соус до загустения. Перед подачей к столу зразы полить приготовленным соусом.

Осетровая рыба отварная с уксусной подливкой

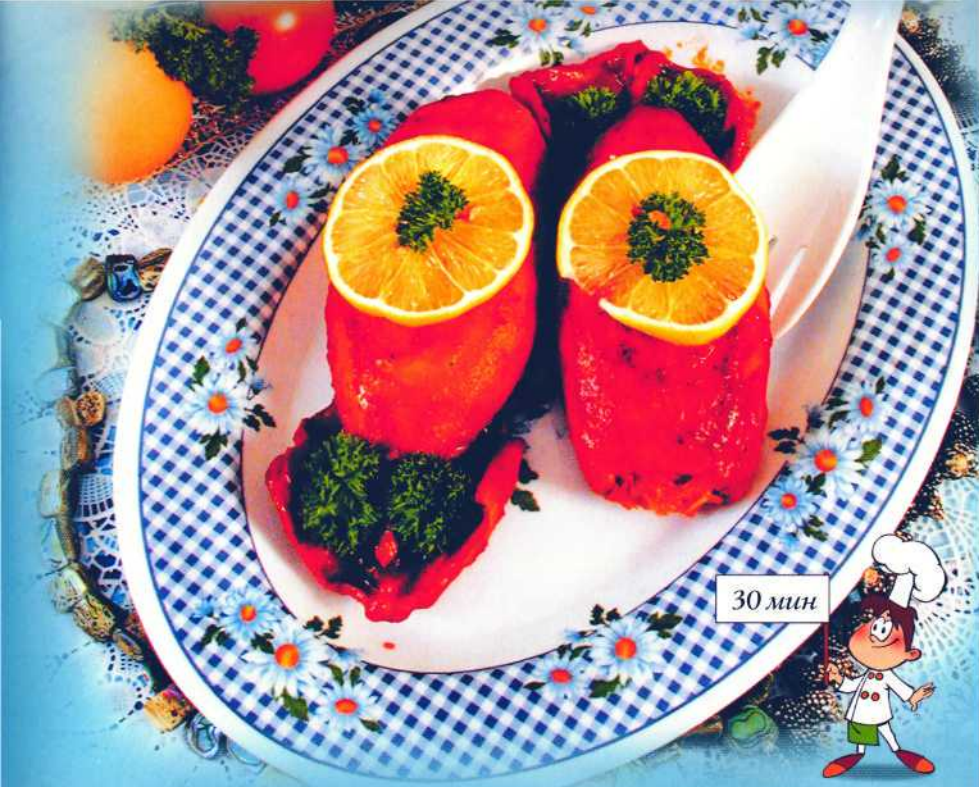
- *1 кг рыбы*
- *5 ст. ложек винного уксуса*
- *7—8 веточек кинзы*
- *3 луковицы*
- *1—2 лавровых листа*
- *3 моркови*
- *соль по вкусу*
- *лимон*

Подготовленную осетрину (севрюгу, белугу) положить целиком в поддон для круп с подсоленной водой. Добавить лавровый лист, очищенную морковь, репчатый лук (1 головка) и готовить 30—40 минут. Готовую рыбу остудить, нарезать на куски, выложить на блюдо, залить подливкой и посыпать нарезанным репчатым луком, украсив дольками лимона. Приготовить подливку: уксус разбавить жирным рыбным бульоном (1:1). Добавить нарезанную кинзу и перемешать. Можно готовить и без зелени.

Креветки с чесноком

- *500 г очищенных креветок среднего размера*
- *1 луковица среднего размера*
- *4 больших зубчика чеснока*
- *1 большой красный сладкий перец*
- *2 ч. ложки сушеного орегано*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Луковицу нарезать дольками. Чеснок измельчить, перец нарезать полосками. Выложить креветки в форму для выпечки, натереть чесноком и орегано со всех сторон. Добавить 2 ложки оливкового масла и перемешать. Держать в холодильнике от 30 минут до 1 часа. Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее лук и перец. На овощи выложить креветки и маринад. Накрыть крышкой и варить 10—15 минут. Переложить креветки с овощами на блюдо. Перемешать с оставшейся 1 столовой ложкой оливкового масла. Посолить и поперчить.



ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

- *600 г кальмаров*
- *400 г капусты белокочанной*
- *2—3 луковицы*
- *2—3 яйца*
- *1 лимон*
- *300 мл томатного соуса*
- *3—4 ст. ложки растительного масла*
- *зелень петрушки и кинзы*
- *приправа для морепродуктов*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Капусту нашинковать, выложить на сковороду с разогретым маслом, добавить воды и тушить.

Яйца нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами.

Яйца и лук смешать с капустой, посолить, поперчить. Начинить тушки кальмаров капустным фаршем. Выложить фаршированные кальмары на сковороду. Обжаривать в течение 5 минут в растительном масле, затем переложить в пароварку. Залить томатным соусом. Готовить в течение 10 минут. Кальмары сбрызнуть лимонным соком, украсить зеленью петрушки и кинзы, оформить кружочками лимона.

Г 74 Готовим на пару. — М.: Эксмо, 2006. — 32 с: ил.

Современная электропароварка — это идеальный кухонный агрегат для тех, кто заботится о своем здоровье, например придерживается диеты с минимальным содержанием жиров. Готовка на пару является наиболее мягким, можно сказать, правильным способом приготовления пищи. При этом уменьшается калорийность блюд, сохраняется естественный вкус и цвет продуктов, сберегаются необходимые витамины и минеральные вещества.

Наше издание — верный помощник начинающему кулинару. Оно содержит рецепты разнообразных блюд для любых трапез: закуски, супы, вторые блюда и т.д. Особое внимание на его страницах уделено особенностям и тонкостям приготовления различных продуктов на пару.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-16352-2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

www.natahaus.ru
Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!
www.natahaus.ru

ГОТОВИМ НА ПАРУ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Т. Павлова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: **www.eksmo-kanc.ru** e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**

Подписано в печать 28.04.2006
Формат 60×100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8
Тираж 10000 экз. Заказ 2575

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14